

Wenn die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien

Liebe Eltern und Erziehende,

aufgrund der Maßnahmen zum Schutz vor weiteren Ansteckungen wurden die Schulen geschlossen und das schulische Lernen nach Hause verlagert. Diese außergewöhnliche Situation bietet auch eine Chance für Sie als Familie, wieder Dinge in den Vordergrund zu stellen, für die im Alltag wenig Zeit ist. Sie können die Zeit nutzen und als Familie näher zusammenzurücken. Vielleicht können Sie Rituale wiederbeleben oder neue einführen, wie z.B. gemeinsames Kochen und Gespräche, Spaziergänge, Spielen oder einfach nur zusammen sein.

Als Eltern können Sie weder den Schulunterricht ersetzen noch die Rolle der Lehrkraft einnehmen. Die inhaltlichen Aufgaben bekommt Ihr Kind von der Schule gestellt. Ihre Aufgabe wird es sein, Ihr Kind zu unterstützen und zu motivieren. Wir haben für Sie Tipps und Anregungen zusammengestellt, um die kommenden Wochen gut zu gestalten.

Bleiben Sie gesund, mit herzlichen Grüßen
Das Team der Schulstiftung und der Schule Ihrer Kinder

Wir organisieren das Lernen zuhause?

Einen Berg von Aufgaben eigenverantwortlich erledigen zu müssen, fällt immer schwer. Wir geben Ihnen Hinweise, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, die Aufgaben, die es in den nächsten Wochen aus der Schule erhält, zu Hause zu erledigen:

- **Überblick verschaffen:** Schauen Sie sich in Ruhe mit Ihrem Kind zusammen an, was alles zu tun ist und planen Sie gemeinsam die Woche. Neben den Schulaufgaben gehören hierzu auch Pflichten im Haushalt.
- **Erwartungen klären und Aufgaben priorisieren:** Sagen Sie Ihrem Kind ehrlich, was Sie von ihm erwarten und fragen Sie es auch, was ihm wichtig ist für die nächsten Wochen ohne Schule. Einiges wird nicht zu verhandeln sein, bei anderen Dingen kann Ihr Kind, abhängig

vom Alter, selbst entscheiden (z.B. mit welcher Aufgabe es beginnt oder ob es lieber vormittags oder nachmittags für die Schule arbeiten möchte). Klären Sie gemeinsam, welche Aufgaben besonders wichtig sind und auf keinen Fall hinten runterfallen dürfen.

- **Plan machen:** Schreiben Sie in einen Wochenplan, welche **konkreten** Aufgaben wann erledigt werden. So ist für alle sichtbar, was abgemacht ist. Das verhindert Missverständnisse und Streit.
- **Mit einer Aufgabenliste für jeden Tag** (3-5 Aufgaben) können Sie den „großen Berg“ in kleine Tagesetappen unterteilen, dadurch wird er für Ihr Kind überschaubar und weniger erschlagend. Das Durchstreichen erledigter Aufgaben tut Ihrem Kind gut und motiviert.
- **Arbeitsplatz gestalten:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen festen Ort für seine Schulaufgaben hat, an dem es nicht abgelenkt ist. Leise Musik im Hintergrund muss nicht stören, bewegte Bilder (Fernsehen, Computer) und Sprache (Hörspiel) lenken das Gehirn ab.
- **Arbeitszeiten und Pausen:** Nutzen Sie oder Ihr Kind Uhr, Timer oder Eieruhr, um Arbeitsphasen zu begrenzen, z.B. auf 30 Minuten. Nach jeder Unterbrechung der Konzentration (z.B. durch eingehende Nachrichten im Handy) braucht Ihr Kind wieder Zeit, um in eine Aufgabe zurückzufinden. Dadurch kommt es langsamer voran. Besser ist es, nach einer konzentrierten Arbeitsphase eine Pause einzulegen. Kleine Kinder brauchen nach 15 Minuten einen Wechsel oder eine Pause.
- **Wenn Schluss ist, ist Schluss:** Wenn die Aufgaben für den Tag erledigt sind, hat Ihr Kind frei. Lassen Sie ihm dann diese Zeit und kommen Sie nicht spontan mit neuen Aufträgen.

Wie motiviere ich mein Kind zum Lernen?

Motivation ist die zentrale Grundlage, um Lernprozesse anzuschieben. Eine hohe Eigenmotivation ist förderlich für die Stimmung, das Selbstvertrauen und für den Lernerfolg. Aber auch eine



von „außen“ herangetragene Motivation ist wirksam, solange das Lernen nicht als aufgezwungen erlebt wird. Mit starker Kontrolle von außen erzielen Sie bei Ihrem Kind nicht nur Anspannungsgefühle und eine schlechte Stimmung, sondern auch einen geringeren Lernerfolg.

Hier einige Ratschläge, wie Sie Ihr Kind in der Lernmotivation unterstützen können:

- Planen Sie die Lernzeit gemeinsam mit Ihrem Kind und lassen Sie Ihr Kind dabei mitbestimmen. Geben Sie Ihrem Kind einen Vertrauensvorschuss.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind realistische Lernziele und machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie ihm das Erreichen der Ziele zutrauen. Ermutigen Sie Ihr Kind!
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich bei Schwierigkeiten helfen kann.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind für erreichte Ziele auch belohnt. Erreichtes Ziel und Belohnungsart sollten aber in einem guten Verhältnis zueinander stehen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass die Lerninhalte bedeutsam sind und dass Sie die Lernbemühungen Ihres Kindes wertschätzen. Seien Sie ein positives Vorbild für Ihr Kind.☒
- Auch Freunde des Kindes können für eine Lernpartnerschaft eingeladen werden. Oder Sie vereinbaren mit ihnen eine Telefonkonferenz zu festen Zeiten.
- Zeigen Sie Interesse am Lernerfolg Ihres Kindes, vermeiden Sie aber die oben beschriebene „übermäßige“ Kontrolle.

Wie lernt mein Kind nachhaltig?

Wenn Sie bei Ihrem Kind beobachten, dass es in der Freizeit komplexe Dinge scheinbar mühelos erlernt, garantiert dies leider noch nicht, dass dies auch für das schulische Lernen gilt. Schulische Lerninhalte erwecken nicht immer das Interesse beim Kind. Das Erlernen schulischer Inhalte wird erfolgreicher, wenn es gelingt, die Lerninhalte angemessen auszuwählen, zu organisieren und in die vorhandene Wissensstruktur einzubetten.

Lerntechniken helfen bei der Strukturierung, Abspeicherung und Vernetzung der Lerninhalte. Generell gilt, dass das Lernen neuer Inhalte umso nachhaltiger gelingt, je besser diese mit dem Vorwissen Ihres Kindes verbunden werden kön-

nen. Je nach Lernziel und Lerninhalt sind unterschiedliche **Lerntechniken** hilfreich:

- wichtige Punkte unterstreichen oder markieren (z.B. in einem Text),
- Inhalte eigenständig (mündlich oder schriftlich) zusammenfassen,
- es anderen (z.B. in einer Lernpartnerschaft oder den Eltern) erklären, bildhafte Darstellungen entwickeln, einprägen durch wiederholtes Vorlesen oder gemeinsames Lesen,
- Erstellung von Notizen oder Karteikarten (z.B. für Vokabeln),
- eigene Fragen zum Lerngegenstand (z.B. ein Text) entwickeln,
- Überschriften zu Abschnitten formulieren (z.B. in einem Text),
- Anwendungsbeispiele (z.B. aus dem Alltag) konstruieren.

Es ist für Ihr Kind wichtig zu erkennen, was es bereits verstanden hat und was nicht. Versuchen Sie daher gemeinsam, sich ein Bild darüber zu machen, wie sich Ihr Kind an eine Lernaufgabe heranwagt. Jedes Kind verfügt bereits über Erfahrungen mit bestimmten Lerntechniken. Aber auch Ihre Erfahrungen mit Lerntechniken können für Ihr Kind interessant sein. Beraten und ermutigen Sie Ihr Kind, die bisherigen Techniken zu überprüfen und neue zu erproben.

Wie strukturieren wir als Familie den Tag?

Ihr Familienalltag verändert sich durch den Wegfall gewohnter Aktivitäten gerade sehr. Das stellt große Herausforderungen an die Selbstorganisation. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie den Tag gut organisieren:

- Versuchen Sie einen Tagesrhythmus beizubehalten, d.h. verabreden sie Aufstehzeiten, halten Sie gewohnte Rituale zum Frühstück ein.
- Planen Sie gemeinsame Mahlzeiten – falls Sie außer Haus arbeiten: bereiten sie Mittagessen für Ihr/mit Ihrem Kind vor, so dass es über den Tag versorgt ist. Zusammen Essen zuzubereiten kann eine schöne gemeinsame Aktivität sein.
- Sammeln Sie Ideen, was in der Freizeit stattfinden kann. Erinnern Sie sich und Ihr Kind daran, was Spaß macht (z.B. malen, basteln, Spiele spielen, Musik machen).

- Ob Fitness, Yoga oder andere Bewegungsformen – vieles lässt sich auch im eigenen Wohn-zimmer anwenden. Nutzen Sie Angebote von Apps und Videos, um Bewegungs- und Sport-programme nach Hause zu holen. Ein Schlüssel zum Gelingen ist ein fest geplanter Zeitpunkt am Tag. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und feiern Sie jeden Erfolg!
- Treffen Sie mit Ihrem Kind Absprachen zum Thema **Medienkonsum**. Welche Spiele und Apps nutzt Ihr Kind? Gibt es Alternativen? Vor-schlag: Filme im Original mit Untertiteln anse-hen (ältere Kin-der) oder gemeinsam Filme schauen und darüber sprechen (jüngere Kin-der). Begrenzen Sie die Medienzeit! Nutzen Sie ggf. Sperren Sie Geräte und Router.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Aus-gleich findet durch Bewegung und Kontakt mit „echten“ Menschen. An-erkennen Sie auch die Chance, die Medi-en in dieser Zeit bieten, nämlich als Bil-dungsangebot und eine Möglichkeit, im Freundeskreis in Kontakt zu bleiben.

Wenn die Luft brennt ... – Wie gehe ich mit Kon-flikten um?

Sie und Ihr Kind begegnen sich jetzt häufiger als sonst. Konflikte sind leicht möglich. Da heißt es, Ruhe bewahren, tief durchatmen und dann ge-meinsam nach Lösungen zu suchen. Damit das besser gelingt, ein paar Hinweise:

- Nehmen Sie sich Zeit und klären Sie einen Kon-flikt immer in Ruhe, nicht wenn Sie sich gerade ärgern.
- Setzen Sie sich gemeinsam an einen Tisch und haben Sie Schreibzeug vor sich für den Fall, dass Sie etwas notieren oder gemeinsam verabreden wollen.
- Fragen Sie sich vorab, worum es geht. Legen Sie fest, wie viel Zeit Sie sich für das Gespräch nehmen wollen.
- Vermischen Sie nicht alles miteinander, nach dem Motto: „Und was ich Dir außerdem schon

immer mal sagen wollte...!“ Ein Konflikt entsteht immer dann, wenn der eine etwas anderes will als der andere und keiner nachgibt.

- Sprechen Sie darüber, wie Sie und Ihr Kind die Situation wahrnehmen. Bleiben Sie freundlich ☺ und zugewandt.

- Formulieren Sie beide ihre Interessen, ihre Bedürfnisse und ihre Wünsche. Benennen Sie die Unterschiede. Es ist nichts verkehrt daran, unterschiedliche Dinge zu wollen.
- Suchen Sie eine gemeinsame Lösung, geben Sie sich nicht vorher zufrieden.
- Bei einer Eskalation unterbrechen Sie das Ge-spräch und setzen es später fort.
- Notfalls sagen Sie nur, dass Sie sich Lösungs-vorschläge von Ihrem Kind erhoffen und schwei-gen dann aufmerksam.

Falls Sie und Ihr Kind merken, dass die Konflikte eskalieren und Sie sich zunehmend wütend und hilflos fühlen, wenden Sie sich an eine **Familien-beratungsstelle**, den **Krisendienst** oder rufen den **Kindernotdienst** an.

Lagerkoller – und was jetzt?

Wenn gewohnte Tagesabläufe und Beschäftigun-gen wegfallen und alle Familienmitglieder längere Zeit in der Wohnung verbringen, kann irgend-wann durch die Eintönigkeit ein Gefühl der Lan-geweile auftreten.

Langeweile ermöglicht die Chance, gewohnte Verhaltensmuster zu unterbrechen und alte oder neue Fähigkeiten in sich zu entdecken. Wenn Ihr Kind weniger Anregungen von außen erhält, be-ginnt es nach einiger Zeit, vorhandene Erfahrun-gen und Gelerntes in Interaktion mit der Umwelt in neue Handlungen umzusetzen. Hierfür braucht Ihr Kind Zeit und Sie brauchen Geduld! Kinder erfinden dann kreativ neue Spiele, phantasieren Geschichten und experimentieren mit dem, was sie vorfinden. So können Interessen und Bega-bungen entdeckt werden. Ein Kind beginnt zu nä-hen, ein anderes füllt Gläser mit Wasser und bringt sie zum Klingen, es wird aus einer Zeit-schrift ein Puzzle hergestellt oder ein neues Ku-chenrezept entwickelt. Und Sie können neue Sei-ten an Ihrem Kind entdecken.

Ihnen bietet sich auch die Möglichkeit, durch das Begleiten Ihres Kindes und Einlassen auf dessen Spiele, Ihre eigene Kreativität und Freude am Spiel wieder zu entdecken. Es kann für Ihr Kind spannend sein, Spiele aus einer Zeit vor den Computerspielen auszuprobieren. Wie wäre es, zusammen eine Geschichte mit Bildern als Buch über den ungewohnten neuen Alltag zu gestalten

oder die entdeckten erfundenen Spiele zu sammeln?

Langeweile bietet auch die Möglichkeit, den Gedanken freien Lauf zu lassen, zu träumen und zu bemerken, was gut tut und was fehlt. Kinder profitieren, wenn ihre Eltern mehr Zeit haben und zu Hause sind. Ihr Kind wird sich wohlfühlen, wenn es erzählen kann, ohne bewertet zu werden, wenn es kein „Muss“ für Erklärungen gibt. Vertrauen Sie darauf, diese herausfordernde Situation gut und nachhaltig für die Zukunft zu meistern. Und vergessen Sie nicht: „Langeweile ist das Tor zur Fantasie!“

Wie mit der Angst umgehen, wenn sie kommt?

„Warum darf ich nicht mehr in die Schule?“

„Warum können wir Oma und Opa nicht mehr besuchen?“

„Wann kann ich wieder zum Sportverein gehen?“

„Was passiert, wenn du gar nicht mehr arbeiten gehst?“

Die vielen Veränderungen können bei Ihrem Kind zu Unsicherheiten führen. Dinge, die wir nicht verstehen und einordnen können, ängstigen uns. Wie können Sie als Eltern am besten darauf reagieren?

- **Versuchen Sie ruhig zu bleiben:** Kinder spüren die Ängste und Unsicherheiten ihrer Eltern. Tun Sie sich Gutes und versuchen Sie, sich zu entspannen. Sprechen Sie in Ihrer Beziehung oder in Ihrem Freundeskreis über Ihre Sorgen und geben Sie diese nicht an Ihr Kind weiter. Informieren Sie sich auf offiziellen Internetseiten (s. Link-Kasten rechts), so dass Sie Fragen Ihres Kindes beantworten können. Lassen Sie Ihr Kind, je nach Alter, keine Nachrichten schauen. Bilder bleiben eher haften und können verunsichern.
 - **Aufgreifen, was ihr Kind schon weiß:** In den letzten Tagen hat Ihr Kind schon einiges über das Corona-Virus gehört. Sprechen Sie gemeinsam darüber. Welche Fragen hat ihr Kind? Hat es vielleicht Informationen aufgenommen, die nicht stimmen? Haben Sie auch ein Auge auf den Medienkonsum (s.o.) Ihres Kindes und schauen Sie sich Informationen am besten gemeinsam an.
 - **Kindgerecht erklären:** Vor allem für jüngere Kinder ist schwer begreiflich, was ein Virus ist. Vielleicht fallen Ihnen alternative Wörter ein, um dies zu erklären, z.B. eine Krankheit, die neu ist und unser Körper noch nicht kennt. Ein Impfstoff, wie gegen andere Krankheiten, wird gerade entwickelt. Daran arbeiten momentan

viele Menschen weltweit. Weitere kindgerechte Informationen finden Sie z.B. auf der Seite der Kindernachrichten logo! des ZDF und auf der Webseite der Meditricks GmbH. Hier erklären in einem anschaulichen Video Medizinstudierende das Corona Virus und den Umgang damit.

- **Eigenverantwortung:** Besprechen Sie mit ihrem Kind, was Sie als Familie tun können, um sich vor der Krankheit zu schützen. Regelmäßiges Hände waschen und in die Armbeuge niesen oder husten können Sie gemeinsam üben. Kin-der freuen sich über Lob, wenn diese Dinge ge-lingen. (Video-)Telefonate mit Oma und Opa oder im Freundeskreis sind auch ein wichtiger Beitrag im Umgang mit der Situation.
- **Wohlfühlen:** In einer ruhigen Atmosphäre zuhause lassen sich Gespräche am besten führen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und beruhigen Sie es, dass es keinen Grund zur Sorge gibt. Gewohnte Strukturen (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, zu-Bett-bringen, vorlesen, spielen, kuscheln) sind hilfreich für Ihr Kind. Es sollte sich nicht alles um das Corona-Virus drehen. Eine fröhliche Atmosphäre zuhause hilft beim Lernen und Wohlfühlen.

Offizielle Informationsseiten:

Robert-Koch-Institut: www.rki.de

Bundesregierung: www.bundesregierung.de

<https://www.coronavirus.sachsen.de/wichtig-e-telefonnummern-4149.html>

Webseiten mit kindgerechter Information:

Kindernachrichten logo! des ZDF:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Meditricks GmbH: www.meditricks.de/cke/

Sport- und Bewegungsprogramm:

TEIL A: Führt zunächst den Test zur Leistungsfähigkeit nach Ruffier durch und bestimmt euren individuellen und aktuellen Leistungsindex.



Ablauf:

1. Ihr messt eure Herzfrequenz in relativer Ruhe und notiert diese in der Tabelle unter **P₁**
 2. 3 Minuten lang ohne Unterbrechung 90 – mal Stufensteigen auf und ab. Rhythmus: 1 Sekunde auf – 1 Sekunde ab (Dabei könnt ihr 90 Sekunden lang (45 – mal) mit dem rechten Bein hoch- und runter- steigen und 90 Sekunden lang (45 – mal) mit dem linken Bein.)
 3. Ihr messt eure Herzfrequenz unmittelbar nach dem Test und notiert diese in der Tabelle unter **P₂**
 4. Ihr messt eure Herzfrequenz nach 1 Minute Sitzpause nach dem Test und notiert diese in der Tabelle unter **P₃**
 5. Ihr berechnet den Leistungsindex LI mit $LI = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$ und notiert diese in der Tabelle unter **LI**
- I. In den nächsten Wochen solltet ihr das folgende Übungsprogramm regelmäßig (mindestens 3 – 4 mal pro Woche) durchführen. Wer sich davon unterfordert fühlt, kann dieses auch 2 – oder 3 – mal hintereinander absolvieren bzw. die Ausführungsgeschwindigkeit erhöhen oder erschwerende Bedingungen (Zusatzgewichte) verwenden.
- Das Übungsprogramm findet ihr <https://youtu.be/ECxYJcnvyMw>
- II. In regelmäßigen Abständen (ca. 1 – mal pro Woche) führt ihr den o.g. Ruffier – Test wiederholt aus und notiert die Ergebnisse in der Tabelle.

LI				
P3				
P2				
P1				
Datum				